

長野大学環境ツーリズム学部3年生
永原 佳・丸山裕人・柳沢翔太

長野大学「入門・専門ゼミナール」担当教員
環境ツーリズム学部 准教授
高橋 大輔
連絡先: 0268-39-0001(代)

ブラックバスのカレー風味ニエル



●材料(2人分)

ブラックバス	1匹164g(半身一人前)
塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	適量
バター	バス82gに対して5g
サラダ油	適量
カレー粉	1.3g
白ワインor日本酒	適量

●調理手順

①ブラックバスを三枚におろして中骨を取り除く。



②臭みを取るためにブラックバスを日本酒に少し漬けておく。(白ワインでも可)



③水気を取り、下味としてコショウをふり、小麦粉を切り身にまぶす。



④その後、フライパンを熱し、サラダ油を中火でかけ、バターを入れる。



⑤バターが溶けたら、切り身を入れ、焼き色が付いたらカレー粉を全体にまぶし、裏返したら弱火にして火が通るまで焼く。

⑥盛りつけて完成

レシピのカラー版はこちらからダウンロードできます

http://www.nagano.ac.jp/education_research/kyouin/d-takahashi2/index.html